

Ich identifiziere mich sehr mit meiner Arbeit	
Ich habe sehr hohe Ansprüche an meine Arbeit	
Ich denke konstant an meine Aufgaben	
Ich schlafe unruhig oder zu wenig	
Ich esse unregelmäßig oder gehetzt	
Ich habe wenig Struktur und Routine	
Ich nehme mir wenig Zeit zum Entspannen	
Ich nehme mir zu wenig Zeit für Sport und Hobbys	
Ich bin konstant gestresst oder angespannt	
Ich nehme private Kontakte als Belastung wahr	
Ich fühle mich überfordert	
Ich bin oft krank	
Ich arbeite auch angeschlagen	
Ich prokrastiniere viel	
Ich bin unkonzentriert	
Ich verabrede mich privat nur sehr vage	
Ich genüge meinen Ansprüchen nicht	
Ich konsumiere viele Genussmittel	
Ich gestalte meine Freizeit exzessiv	
Ich erledige Aufgaben sehr ungenau	
Ich verschiebe viel/bin unzuverlässig	
Ich bin viel alleine und rede kaum mit anderen	
Ich habe Angst, nicht erfolgreich zu sein	
Ich vernachlässige alte Interessen	
Ich glaube, dass mir alles über den Kopf wächst	
Ich habe nichts, worauf ich mich wirklich freue	
Ich lasse mich von Rückschlägen verunsichern	
Ich reagiere aggressiv auf Kritik	
Ich fühle mich traurig oder leer	
Ich habe das Gefühl, nicht mehr ich selbst zu sein	

Da die Symptome von Burnout meist schleichend kommen, werden Betroffene von Burnout häufig überrascht. Oft werden sie nur als typische Begleiterscheinungen von Stress abgetan. Daher ist es umso wichtiger, die Anzeichen zu kennen. Im folgenden findest Du Aussagen, die auf eine Überarbeitung und eine mögliche Burnout-Gefahr hinweisen.

Bewerte jede Aussage mit einer Zahl zwischen 0-10. Dabei steht 0 für "gar nicht" und 10 für "sehr stark".

Auswertung:

Kleine Schwankungen, vor allem solche im niedrigen Bereich, haben keine große Aussagekraft und sind manchmal einfach von der Tagesverfassung abhängig. Gibst Du jedoch öfter als viermal bis fünf Mal Werte von sieben oder höher an, solltest Du spätestens jetzt beginnen, etwas gegen deinen Stress zu unternehmen. Da die Anzeichen häufig schleichend kommen, solltest Du es jedoch gar nicht erst so weit kommen lassen. Du hast es in der Hand und wir können dich auf deinem Weg unterstützen.

Zu beachten ist, dass es natürlich weitere Ursachen für die Symptome geben kann. Diese können auch auf einem Ungleichgewicht deines Hormonhaushaltes oder andere

Erkrankungen beruhen. Daher solltest Du deine körperliche Gesundheit gegebenenfalls mit deiner/deinem Hausärztin/Hausarzt klären.